



①園庭を元気いっぱい駆け抜ける園児／②園児たちが夢中になっている「ねこちゃん体操」／③楽しそうに友達と競走中／④手つなぎ鬼では歓声を上げながら鬼から必死で逃げていた／⑤運動遊びを通じて、楽しみながら多様な動きを身に付けている／⑥走るだけでなく投げる運動なども取り入れ、園児の運動能力アップを図っている

楽しむための基礎的な体力や運動能力など身体的な能力を発達させるだけでなく、さまざまな活動への意欲や社会性、創造性などの精神面も育む機会も与えてくれます。

体を動かす遊びで運動習慣

昨年度町立幼稚園は、県教育委員会が取り組む子どもの運動習慣アップ支援事業「幼児の60運動遊びプロジェクト」の実施対象に選ばれました。

県教育委員会では、同園やアドバイザーとなる大学関係者らでプロジェクトチームを編成し、効果的な取り組み計画を立案。園では、ジャンプ運動を組み込んだ鬼ごっこやスキップリレーのほか、紙を丸めて作ったボールを使った遊びなど、さまざまな遊びの実践を通して園児の運動能力アップに必要な遊びの習慣付けを進めてきました。

繰り返しさまざまな遊びに取り組むことで、少しずつ上達していく子どもたち。「走るのって気持ちいい」「友達と一緒に遊ぶのって楽しい」「見て！ できるよになったよ」と、子どもたちは遊びへの興味・関心が次第に高まってきました。そして遊びに取り組み中で、友達のすごさを認めたり、どうしたらうま

くできるようなものか互いにアドバイスする姿なども見られました。また同プロジェクトに取り組み前後の運動能力を調査した結果、実際に子どもたちの運動能力も向上していたことが確認されました。

幼稚園と家庭の連携が大切

毎日60分以上楽しく体を動かすには、園での取り組みと合わせて家庭での取り組みも大切です。

町立幼稚園では、運動遊びの大切さを考える講演会、親子で楽しく体を動かす親子体操教室などを通して、今後も園と家庭が連携して楽しく体を動かす習慣に結びつくよう取り組んでいきます。

| 町立幼稚園で実践している運動遊び(例) | |
|---------------------|---------|
| 体ほぐしの運動遊び | リズムダンス |
| | リズム遊び |
| | ねこちゃん体操 |
| | だいこん抜き |
| 走・跳の運動遊び | 折り返し遊び |
| | 修行おに |
| 投・捕の運動遊び | ふり子投げ遊び |
| | 玉投げ競走 |



【写真】園庭でリズム遊びを楽しむ園児たち

特集 楽しみながら運動能力アップ

町立幼稚園における「幼児の60運動遊びプロジェクト」

町立幼稚園では昨年度から、園児が遊びを中心に毎日60分以上楽しく体を動かす「60運動」に取り組んでいます。この運動は園内での活動だけでなく、保護者と協力して家庭でも実践しています。

さまざまな遊びを通じて、楽しく体を動かす習慣づくりとは？
今月号の特集では、そんな町立幼稚園の60運動について紹介します。

体を動かして遊ぶ機会が減少

昔に比べ社会環境や生活様式が大きく変化し、子どもにとって遊ぶ場所、遊ぶ仲間、遊ぶ時間が減少したことで、現代の子どもの体を動かして遊ぶ機会が減少していると言われています。

その結果、多様な動きの獲得の遅れや体力・運動能力の低下だけでなく、運動やスポーツに親しむ資質や能力育成の阻害、意欲や気力の減弱、対人関係などコミュニケーションをうまく構築できないなど、子どもの心身の発達にも重大な影響を及ぼすことが懸念されます。

このような状況を踏まえると、幼児期に主体的に体を動かす遊びを中心とした身体活動を、生活全体の中で確保していくことが重要といえます。

豊かな人生を送るために必要

幼児期において、体を動かす遊びを中心とした身体活動を十分にすることは、基本的な動きを身に付けるだけでなく、生涯にわたって健康を維持し、積極的に活動に取り組み、豊かな人生を送るための基盤づくりとなります。

楽しく体を動かす遊びは、生涯にわたって運動・スポーツを

Interview



楽しんで体を動かしている

家の中でも意識して体を動かすようになりました。特に子どもたちは「ねこちゃん体操」がお気に入りのようで、時間があると楽しそうにやっています。

菅野麻紀さん、結希ちゃん(5)、瑞希ちゃん(2区)



運動する良いきっかけに

普段の生活を歩数計で測定してみると意外に動いてなかったことが分かりました。そのため今では外だけでなく、家の中でも体を動かすことを心掛けています。

千葉絵理さん、詩桜ちゃん(5区)